



# ほけんだより

国神小保健室発行  
No.1 令和6年4月8日



にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級おめでとうございます。**

ワクワク・ドキドキの<sup>しんねんど</sup>新年度がはじまりました。張り切りすぎて<sup>つか</sup>疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。  
保健室は「みんなのための場所」です。一人一人が<sup>げんき</sup>元気で<sup>がっこうせいかつ</sup>学校生活を送れるように、<sup>からだ</sup>体と<sup>こころ</sup>心の健康をサポートしていきます。



## けんこうしんだん 健康診断って

なに  
何をするの？



① <sup>からだ</sup>体に<sup>びょうき</sup>病気や<sup>いじょう</sup>異常がないかを調べます。

② <sup>じぶん</sup>自分の<sup>からだ</sup>体のことがわかります。

③ <sup>じぶん</sup>自分の<sup>からだ</sup>体の<sup>こと</sup>事を<sup>かんが</sup>考える<sup>きかい</sup>機会です。



## 定期健康診断予定表

4月	12日(金)	身体測定 視力検査	全学年
	16日(火)	尿検査	全学年
	16日(火)	聴力健診	1~3・5年
	19日(金)	歯科検診	全学年
	24日(水)	心臓健診	1年
5月	9日(木)	内科健診	全学年
	30日(木)	眼科検診	全学年
6月	5日(水)	耳鼻科検査	全学年

★健康診断の日はできるだけお休みしないでください。

学校医検診の日にお休みした場合は、校医さんのところで個別受診をお願いします。

## ★本日、配付しました。書類の記入をお願いします

2~6年生 ①保健調査票	①は新学年の欄に、②は訂正・付け加え等がありましたら記入をお願いします。 ③は1年生のみ。記入もれがないように気をつけてください。 <b>①・②・③は4月12日(金)までに</b> 提出をお願いします
2~6年生 ②緊急連絡カード	
1年生のみ ③学校心臓検診調査票	

身に付けよう



良い生活リズムを

寝る時刻・起きる時刻をいつも決まった時刻にしよう。



## はやねはやお 早寝早起き・朝ごはん・朝うんち+ゲームは時短!

<sup>からだ</sup>体を目覚めさせるスイッチは朝ごはん。  
1日のエネルギー源です。

<sup>あさ</sup>朝ごはんの後は、<sup>あそび</sup>うんちをしよう。  
出なくてもトイレに座る習慣を。

<sup>あそび</sup>ゲームやスマホの時間を短く。学校のある日は、勉強を優先させる。

